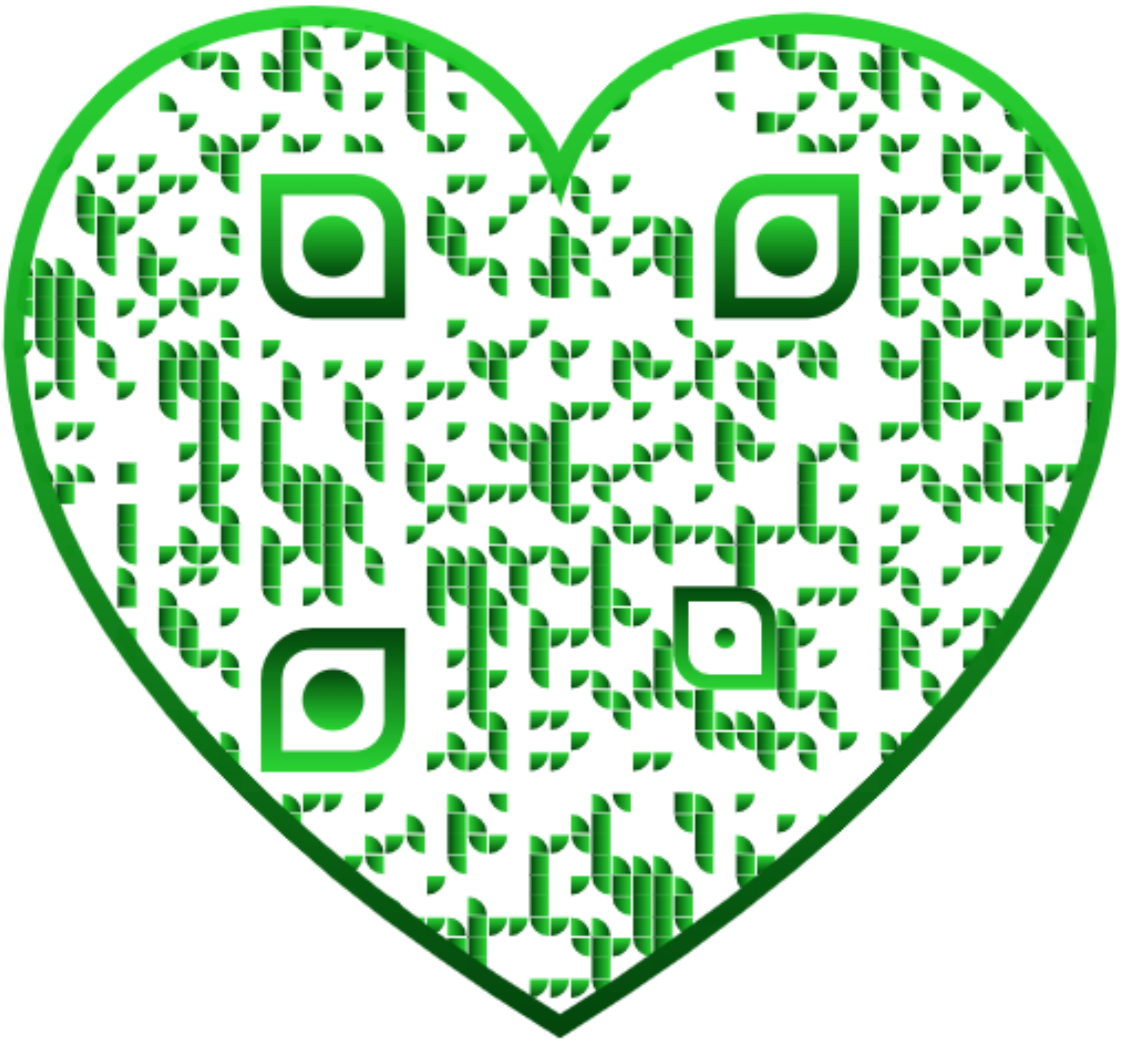
QUELQUES IDÉES RECETTES POUR UN BUDGET SERRÉ !

SIMPPS LE SERVICE SANTÉ DES ÉTUDIANTS

Service Interuniversitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé



IDÉES RECETTES POUR UN BUDGET SERRÉ !

UNIVERSITÉ DE RENNES 1
UNIVERSITÉ RENNES 2

LES RÉSERVES UTILES

- Sel, poivre, épices, vinaigre, moutarde.
- Huile d'olive, de colza (1ère pression à froid).
- Sucre en poudre roux ou complet, farine.
- Pâtes, semoule, riz, lentilles, pois cassés, mélanges de céréales et/ou légumes secs.
- Pain noir type Allemand, crackers type WASA®.
- Flocons d'avoine ou de céréales.
- Lait UHT, briquette de crème fraîche.
- Oignons, gousses d'ail ou échalotes.
- Fruits secs et à coques.

- Légumes secs : lentilles, pois cassés, haricots…

- Les conserves :
  de poisson (maquereaux, harengs, rollmops, sardines, thon…), de légumes (haricots verts, tomates pelées, ratatouille, champignons, petits pois, maïs, haricots blancs ou rouges, pois chiches…), diverses (raviolis, cassoulet…), de fruits (salades, compotes…).

- Beurre ou margarine non hydrogénée.
- Œufs.
- Fromage blanc et/ou yaourt.
- Fromages.
- Légumes et fruits de saison.

LES ASTUCES

DES ÉCONOMIES...

EN MOYENNE ET GRANDE SURFACE

- Faire ses courses le ventre plein.
- Faire une liste de courses.
- Comparer les prix au kilo.
- Préférer les produits non cuisinés (mention « au naturel » sur les emballages).
- Se méfier des promotions en tête de gondole (pas toujours intéressantes).
- Regarder les produits rangés sur les rayons du haut et du bas.
- Acheter des fruits et légumes de saison.

AU MARCHÉ

- Aller en fin de matinée et ne pas hésiter à demander des petits prix.
- Choisir les légumes et fruits de saison.
- S'adresser aux producteurs et non aux revendeurs.

EN CUISINE

Pour faire des économies, remplacer les protéines animales par des protéines végétales (légumes secs et céréales associés).

QUELQUES CONSEILS...

LES LÉGUMES SECS SONT RICHES EN :

- Minéraux (fer, magnésium, calcium).
- Vitamines (B1 et B2).
- Fibres.
- Protéines végétales qui complètent parfaitement celles des céréales.

COMMENT LES PRÉPARER ?

Les faire tremper dans de l'eau salée pour réduire le temps de cuisson (à l'exception des lentilles corail) :

- les pois cassés : 1 heure 30,
- les lentilles : 1 à 4 heures,
- les haricots et pois chiches : 12 heures.

Les égoutter, les rincer à l'eau.
Les mettre à cuire doucement en ajoutant du laurier, thym… et saler en fin de cuisson.

COMMENT LES CONSOMMER ?

- En soupe, en salade, en pâté végétal.
- En remplacement des féculents.
- En plats végétariens.

jambon

LAIT

œufs

beurre

FROMAGE

RIZ

fromage blanc
ou yaourt

biscottes

SUCRE
en poudre et
en morceaux

pâtes
semoule
farine
maïzéna

LAIT

POMMES DE TERRE

huile d'olive ou de colza, vinaigre

fruits
en conserve

légumes
en conserve
(ratatouille, haricots
verts, petits pois,
lentilles, tomates
pelées, macédoine
de légumes…)

SOUPE EN BRIQUE

sel

poivre

café : thé

LES SOUPES

Elles permettent de consommer des légumes (riches en vitamines, minéraux, fibres et eau).

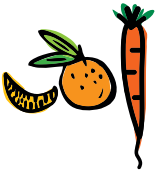
QUELQUES CONSEILS DE PRÉPARATION

Privilégier les légumes de saison et locaux !

- Couper les légumes en fins morceaux afin de réduire le temps de cuisson et préserver les vitamines.
- Ajouter des oignons, échalotes ou ail ainsi que des épices.
- Couvrir d'eau juste à niveau ou plus si vous préférez un potage épais ou non.
- Faire cuire à couvert, vérifier le degré de cuisson et rectifier l'assaisonnement.
- Mixer à l'aide d'un pied à potage et servir aussitôt.
- Les pommes de terre permettent de lier votre potage mais elles peuvent être remplacées par des courgettes surgelées ou un reste de céréales ou légumes secs cuits qui sera ajouté 5 minutes avant la fin de cuisson de vos légumes.

DES IDÉES DE RECETTES

SOUPE DE CAROTTES ET D'ORANGES AU THYM



(pour 2 personnes)

500 gr de carottes très finement émincées
1 petit oignon émincé
Le jus de 2 oranges
¾ de litre de bouillon de légumes (à partir de concentré)
3 à 4 c. à soupe de thym frais (ou 1 à 2 c. à s. de thym sec)
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de crème fraîche
1 pointe de muscade
Sel et poivre

Faire revenir pendant 10 minutes les carottes et l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter le jus d'orange et le bouillon, amener à ébullition ; ajouter le thym, le sel et le poivre, couvrir et laisser cuire 20 minutes.
Mixer avec la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement, ajouter une pointe de muscade et servir.

POTAGE CRU AU CONCOMBRE

(pour 2 personnes)

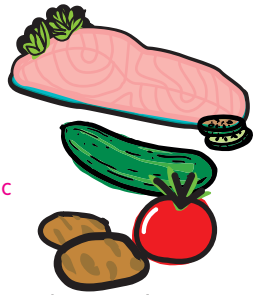
2 grands concombres
1 litre de lait ou de yaourt nature
1 c. à café de sel
1 citron
Cerfeuil

Peler les concombres, les couper en fines tranches.
Dans un grand saladier, mettre tous les ingrédients sauf le cerfeuil.
Mettre le mélange au frais pendant au moins 2 heures.
Réserver quelques tranches de concombre,
passer le reste au mixeur.
Présenter dans un plat de service avec les rondelles entières réservées et le cerfeuil haché.

LES ENTRÉES

SALADE SUEDOISE

(pour 1 personne)

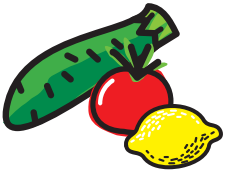


2 belles pommes de terre
1/4 de concombre
Quelques dés de saumon
Aneth
5 cuillères à soupe de fromage blanc
Sel, poivre
1 c à s d'huile d'olive

Cuire les pommes de terre à l'eau pendant 20 minutes.
Les laisser refroidir puis les éplucher.
Dans un saladier, mélanger les pommes de terre coupées en rondelles fines avec les dés de concombre.
Incorporer le fromage blanc, l'huile d'olive et l'aneth coupé.
Saler et poivrer.

CARPACCIO DE COURGETTES

(pour 2 personnes)

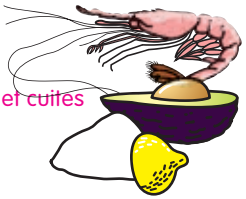


1 courgette
2 tomates
50 g de parmesan
1 jus de citron
2 c à s d'huile d'olive
Sel, poivre

Découper la courgette en rondelles très fines
et déposer les sur les assiettes.
Couper également les tomates en rondelles très fines.
Intercaler les tranches de courgettes et de tomates.
Mélanger dans un bol l'huile d'olive et le jus d'un citron.
Saler et poivrer légèrement.
Verser le mélange sur les rondelles de courgettes
et de tomates et laisser mariner le tout au réfrigérateur
pendant 30 minutes.
Avant de servir,répartir les copeaux de parmesan
sur les assiettes.

AVOCAT FROMAGE CREVETTES

(pour 2 personnes)



1 avocat
100 g de crevettes roses décortiquées et cuites
50 g de fromage blanc
1/2 jus de citron
Sel, poivre

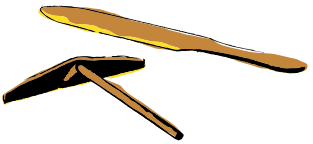
Mélanger le fromage blanc, le jus de citron avec
une pincée de sel et un peu de poivre.
Ajouter les crevettes égouttées et mélanger.
Couper les avocats en deux et retirer le noyau.
Garnir les ½ avocats du mélange fromage-crevettes.

LES PLATS

GALETTES DE SARRASIN

(pour 8/10 galettes)

250 gr de farine de sarrasin
2 œufs
1 cuillère à soupe d'huile
1/2 cuillère à café de sel
1/2 litre d'eau
Huile pour la poêle



Mettre la farine et le sel dans un saladier et faire une fontaine. Ajouter les 2 œufs battus et l'huile puis mélanger au fouet. Verser progressivement l'eau puis mélanger énergiquement pendant 3 minutes afin d'obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
Laisser reposer la pâte pendant 1 heure, en prenant soin de la couvrir avec un linge propre.
Huiler la poêle à l'aide d'un papier absorbant, verser une louche de pâte et décrire des mouvements avec la poêle de manière à ce que la pâte recouvre toute la surface de la poêle. Retourner la galette puis faire cuire la deuxième face de la galette.
Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
Prendre une galette déjà faite, la déposer dans une poêle légèrement huilée. Déposer les ingrédients de votre choix au centre, laisser cuire ou chauffer. Rabattre les 4 coins de la galette. Déguster avec une petite salade.

Suggestions de garniture (pensez à mettre des légumes cuits dans vos galettes) : œuf, jambon, champignons, oignons et fromage (chèvre, gruyère) ou jambon, œuf, ratatouille, fromage, fondue de poireaux et saumon…

ŒUFS COCOTTE

Œufs
Gruyère
Crème fraîche
Sel, poivre et épices variées
Épinards cuits, ratatouille
Sauce tomate
Jambon…

Beurrer chaque ramequin.
Disposer dans le fond des épinards cuits,
de la ratatouille, de la sauce tomate ou autre.
Casser un œuf en prenant soin de ne pas casser
le jaune ; assaisonner et épicer, ajouter un peu de crème
fraîche et une pincée de gruyère râpé.
Enfourner à four très chaud (environ 240°C ou th 6)
pendant une dizaine de minutes.
Au four à micro-ondes : entre 20 secondes et 2 minutes
selon la puissance de votre micro-onde.

ŒUFS BROUILLÉS

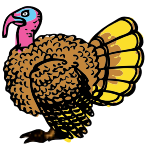
Œufs frais
Huile d'olive
Crème fraîche (facultatif)
Sel et poivre.

Monter en température un peu d'huile d'olive dans
une poêle ou une casserole à fond épais.
Y casser les œufs et porter à feu doux tout en
mélangeant avec une spatule ou un fouet.
Continuer à remuer jusqu'à ce que la masse devienne
crémeuse. Ajouter un peu de crème si besoin.
Parsemer de ciboulette, coriandre ou autre épice selon
vos goûts.
Accompagner d'une salade ou légumes et/ou féculents.

LES VIANDES

ÉMINCÉ DE DINDE COCO CURRY

(4 personnes)



400 gr de blanc de dinde
20 cl de lait de coco
2 oignons.
2 c. à soupe de raisins secs
1 c. à soupe de curry.
1 bouillon cube
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Éplucher et hacher les oignons.
Couper les blancs de dinde en lanières.
Faire chauffer l'huile dans une cocotte, faire dorer l'oignon et les lanières de poulet, ajouter le cube et 10 cl d'eau chaude ainsi que le lait de coco, les raisins, le curry, et un peu de sel et poivre.
Couvrir et cuire à feu doux pendant 25 mn.
Verser l'émincé de dinde dans un plat et accompagner de riz nature.

MOULES AU CURRY ET HARICOTS BLANCS

(pour 1 personne)

500 gr de moules, une petite boite de haricots blancs, 25 gr de mâche, 2 abricots secs (facultatif), une échalote, 10 cl de crème liquide, 3 c. à soupe d'huile d'olive, curry.

Nettoyer les moules, faire revenir 3 mn à feu doux l'échalote hachée dans une casserole avec 2 c. à soupe d'huile et une demi-cuillère à café de curry. Ajouter les moules. Couvrir et cuire à feu vif 5 mn jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Ajouter la crème liquide en cours de cuisson. Égoutter, et décoquiller les moules. Garder le jus de cuisson restant et le porter à ébullition pour le faire réduire. Laisser refroidir, égoutter les haricots blancs, rincer et effeuiller la mâche. Couper les abricots en dés, émulsionner dans un saladier le jus de cuisson restant avec le reste d'huile, ajouter les moules, les haricots, la mâche, les abricots bien mélanger, répartir dans des verres et servir frais.

PANINIS AU THON

(pour 4 personnes)

4 paninis, 300 gr de thon au naturel égoutté, 1 poivron rouge, 4 tomates, 2 oignons, 125 gr de gruyère, 2 c. à soupe de moutarde, sel et poivre.

Peler le poivron avec un couteau économe, le couper en deux, l'épépiner et retirer les parties blanches. Couper la chair en fines lanières. Laver les tomates et les couper en rondelles. Éplucher et hacher l'oignon. Couper le gruyère en lamelles. Émietter le thon. Faire griller les paninis ouverts en deux dans un grille-pain, puis les tartiner de moutarde. Disposer sur le dessus des lanières de poivron, un peu d'oignon, des rondelles de tomates, les miettes de thon et les lamelles de fromage. Saler et poivrer. Refermer les paninis et déguster sans attendre.

LES LÉGUMES

ENDIVES BRAISÉES

1 c. à soupe d'huile d'olive
Endives
Le jus d'un demi-citron (facultatif)
Sel et poivre

Mettre l'huile dans le faitout puis disposer les endives préalablement lavées. Pour réduire l'amertume, retirer délicatement le triangle amer à la base des feuilles. Les faire dorer sur tous les côtés, saler, poivrer et citronner. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15-20 minutes.

ENDIVES AU JAMBON

Endives
Jambon en tranches
Gruyère râpé ou autre fromage
Sauce béchamel facile et rapide : ½ litre de lait demi-écrémé, 2 à 3 c. à soupe de maïzena, sel, poivre et épice au choix (muscade…)

Préparation de la béchamel :
diluer la maïzena dans un peu de lait froid puis mettre le reste du lait à chauffer avec le sel, le poivre et les épices de votre choix. Lorsque le lait est chaud, ajouter la maïzena diluée puis remuer jusqu'à épaississement.

Enrouler chaque endive, cuite selon la recette précédente, dans une tranche de jambon.
Les disposer dans un plat à gratin puis les recouvrir de la sauce béchamel et de fromage. Enfourner à four chaud 15 minutes environ c'est-à-dire jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné et que les endives soient bien chaudes.

SALADE JAPONAISE

(pour 2 personnes)

3 carottes
1 radis noir
1 concombre
1 citron vert ou jaune
4 c. à soupe de soja.

Peler les carottes et le radis et les râper.
Laver le concombre, le couper en tranches très fines.
Presser le citron, verser le jus dans un bol.
Ajouter la sauce de soja et bien mélanger.
Répartir les légumes râpés et les tranches de concombre dans 4 coupelles, arroser de sauce.

BETTERAVE À LA NORMANDE

(pour 1 personne)

1 betterave cuite
6 noix
1 cœur de salade,
1 branche de céleri
Huile d'olive ou colza
Citron et sel.

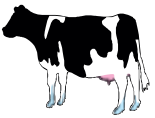
Couper la betterave en tranches fines
et garnir le tour d'une assiette.
Posez le cœur de salade assaisonné au centre.
Garnir avec le céleri coupé en dés et les noix coupées en deux.

INFORMATION PRATIQUE

Pour faire cuire le volume juste nécessaire de céréales ou légumes secs : le poids cru doit être multiplié par 3 pour obtenir le poids cuit.

LES DESSERTS

SEMOULE AU LAIT



(pour 2 personnes)

125 gr de semoule
½ litre de lait vache ou soja
45 gr de sucre complet ou roux
Le zeste d'un citron non traité après récolte ou bio

Faire chauffer doucement dans une casserole
la semoule pendant 2 minutes, ajouter le lait petit à petit
en continuant de mélanger.
Hors du feu ajouter le sucre et les zestes.
Remettre à chauffer et remuer jusqu'à épaississement.
Répartir dans des ramequins et laisser refroidir.

COMPOTE DE FRUITS

Principe : mettre les fruits préalablement épluchés et coupés en morceaux dans une casserole sans eau ou très peu d'eau, couvrir et cuire tout doucement 15 à 20 minutes. Il est rarement nécessaire de sucrer en fin de cuisson, en revanche on peut parfumer les compotes avec vanille, cannelle ou cardamome.
Compote aux micro-ondes : temps de cuisson 5 à 10 minutes selon la puissance de votre four. N'oubliez pas de couvrir votre récipient d'un film étirable et de remuer régulièrement la compote pendant la cuisson.

COMPOTE POIRES ET FIGUES

(pour 2 personnes)

4 poires et 4 figues sèches

Couper les figues en fines lamelles, les faire tremper en les recouvrant d'eau tiède pendant une heure au moins.
Peler les poires, et les détailler en quartiers.
Disposer les quartiers de poires, les lamelles de figues et leur jus de trempage dans une casserole.
Porter à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser étuver à feu doux 5 minutes.
Déguster tiède ou froid avec un petit biscuit sec.

POMMES AU FOUR

Éplucher et évider les pommes ;
les disposer dans un plat avec un peu d'eau.
Chaque pomme peut être fourrée avec des fruits secs, des fruits à coques, une petite noisette de beurre, du miel, de la confiture.
Faire cuire 25 minutes environ à four chaud.
Consommer tiède ou froid.

SAISONS DES FRUITS

	Printemps	Été	Automne	Hiver
Abricot		☀		
Ananas	✿			❄
Avocat	✿	☀	🍂	❄
Cerise	✿	☀		
Clémentine			🍂	❄
Fraise	✿			
Framboise		☀	🍂	
Fruit de la passion	✿			❄
Kaki			🍂	❄
Kiwi			🍂	❄
Mangue	✿	☀		
Melon		☀		
Nectarine		☀	🍂	
Noix fraîche			🍂	
Orange				❄
Pastèque		☀		
Pêche		☀	🍂	
Poire		☀	🍂	
Pomelo	✿		🍂	❄
Pomme	✿	☀	🍂	❄
Prune		☀		
Raisin		☀	🍂	

SAISONS DES LÉGUMES

	Printemps	Été	Automne	Hiver
Aubergine		☀		
Brocolis		☀	🍂	
Carotte	✿	☀	🍂	❄
Céleri-rave			🍂	
Céleri-branche		☀	🍂	❄
Champignon	✿		🍂	❄
Choux de Bruxelles			🍂	
Chou Fleur	✿	☀	🍂	❄
Concombre	✿	☀		
Courgette	✿	☀		
Endive			🍂	❄
Épinard	✿		🍂	
Fenouil		☀	🍂	
Haricot vert		☀		
Mâche				❄
Navet	✿		🍂	❄
Oignon	✿	☀	🍂	❄
Poireau	✿	☀	🍂	❄
Poivron		☀		
Potiron			🍂	
Radis noir et rose	✿	☀		❄
Salades	✿	☀	🍂	❄
Tomate	✿	☀		

LA CUISSON DES LÉGUMES

	À l'eau	À l'autocuiseur	À la poêle	Au four micro-ondes
Asperge	20-30 min	7-8 min	10-15 min	8 min
Aubergine		10 min	10 min	
Brocoli	7-10 min	5-7 min	10 min (avec une pré-cuisson)	6-8 min
Carotte	15 min	10 min	10 min	12 min
Céleri branche	20 min	10 min	15 min	
Champignon	6-8 min	8 min	10 min	10 min
Chou-fleur	20 min	10 min	10 min	4-6 min
Courgette	12-15 min	4 min	10 min	4 min
Endive	20-30 min	15-20 min	15 min	10 min
Épinard	5 min	2 min	5-6 min	4 min
Fenouil	30 min	8 min	20 min	8 min
Haricot vert	8-10 min	10 min	8 min	8 min
Petit pois	8-10 min	5-6 min	8 min	8 min
Poireau	15-20 min	5-8 min	12 min	10 min
Poivron	15-20 min	10 min	10 min	3-4 min
Pomme de Terre	25 min	10 min	10-15 min	5-1 min
Tomate	2-3 min	5 min	15 min	

LES ASTUCES

LES CONSULTATIONS

UNIVERSITÉ DE RENNES 1

UNIVERSITÉ RENNES 2

SIMPPS LE SERVICE SANTÉ DES ÉTUDIANTS

Service Interuniversitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé

LAT : 48.118026
LONG : -1.642263

BEAULIEU

Étudiants de Rennes 1 (campus centre et Beaulieu)
Bâtiment 21
Campus de Beaulieu
35042 Rennes cédex
Tél. 02 23 23 55 05

LAT : 48.118867
LONG : -1.701846

VILLEJEAN

Étudiants de Rennes 2 et Étudiants de Rennes 1 (campus santé)
Pôle santé et social, bâtiment EREVE
Place du recteur Henri Le Moal
35043 Rennes cédex
Tél. 02 23 23 70 85 / 86

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Contact R1 & R2 : **simpps@univ-rennes1.fr**
https://simpps.univ-rennes.eu

conception graphique : Émeric Guémas © **www.puzzle-rennes.fr** | impression : Imprimerie Penheleux